

お知らせ

してみる測定

～知って見る測定～



☆9月～10月に「してみる測定」
にお伺いする予定です。
☆日程等はサロンコーディネーターにご相談
ください。
《測定内容》
*開眼片足立ち
*手がかり再生（16個の絵の記憶）
☆今年度は1回の測定になります。
データ収集にご協力ください。

あたまの体操♪ おもしろクイズ!

1問 弘法大師が、旅人におにぎりを差し出し何か言っています。何と言ったでしょう？



2問  世界の真ん中にある虫はなーんだ？

4問 古くなるほど若くなるものなに？

脳機能活性化実践ブック脳みそきらりんより

3問 日本で一番北にある県は？

ブロッコリーの力!!

豆知識

脳内の神経細胞を傷つける活性酸素を除去する「抗酸化作用」が期待できる食材の代表格が、栄養価が高く、「野菜の王様」と呼ばれるブロッコリー！βカロテン、ルテイン、グルタチオンなど抗酸化作用のある成分がブロッコリーには多く含まれます。βカロテンは油で炒めると、吸収がよくなります。近年、ブロッコリーに豊富に含まれるアセチルコリンも認知機能の改善効果があると注目されています。



☆クイズの答え 1問・・・食うかい？（空海） 2問・・・蚊（せかい）
2問・・・青森県 4問・・・写真

松山市ふれあい・いきいきサロン活動支援事業

2018(平成30)年度

ふれあい
いきいき

サロン通信



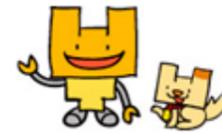
編集・発行 / 松山市社会福祉協議会

サロン数：177サロン（平成30年5月末現在）



サロンで笑顔発見♪

松山市社会福祉協議会



- 本所 〒790-0808 松山市若草町8番地2 松山市総合福祉センター
Tel: 089-941-3828 / Fax: 089-941-4408
- 北条支所 〒799-2436 松山市河野別府937番地1 松山市北条社会福祉センター
Tel: 089-993-1400 / Fax: 089-993-1419
- 中島支所 〒791-4501 松山市中島大浦1626番地 松山市役所中島支所2階
Tel: 089-997-1822 / Fax: 089-997-1833
- 余土支所 〒790-0045 松山市余土中2丁目8番地22号 余土中分館2階
Tel: 089-971-6790 / Fax: 089-971-6780

この「ふれあい・いきいきサロン通信」はホームページからもご覧いただけます。

<http://www.matsuyama-wel.jp/>

ふれあい
いきいき

サロン紹介

《浮穴》 浮穴まついちサロン

New



体操中心の活動を4月に開始。“浮穴のかくれた名士たち”をお呼びして講演も行ってあります。脳トレーニングの答え合わせはメンバー皆で順に先生役を担います。毎週月曜日 13:20 より浮穴公民館で一緒に体操をしてみませんか？

《東雲》 一万サロン

New



体操を中心としたグループが4月からサロンに仲間入りしました！メンバー各自の個性・特技を生かしたサロンにしていきたい！と、それぞれ得意なことを教えあいます。今は、お手玉に挑戦中～！！（お手玉も手作りです^^）

《北条》 風早ピーチクパーチクサロン



ダンボール
トイレの
組み立て

この日の活動は防災知識を高めようと、防災食の試食とダンボールトイレの組み立てをしました。初めて食べる防災食に「結構おいしい！」「この味を備えとこう」と備蓄の参考にしていました。

《宮前》 サロンひまわり苑



平成4年からサロン活動を始め今年で26年！当初から参加されている方もおられます。最高齢99歳！朝の歌の合唱、ゆげゆげ体操、脳トレーニングなどのメニューの後、参加者が講師となり今日は手芸です。昼食のお弁当を皆でいただきサロンはお開きになります。

《伊台》 白水台うすずみサロン



ポイントカード！



ポイントカードを作り、楽しく参加を促しています。大きな声で「365日の紙飛行機」を合唱し、体操と脳トレーニングプリントで体と頭をほぐします。今日は石を使ったネックレス作りです。おやつのおあんみつも手芸も地域の達人が一役買っています。

《和気》 和サロン

テント生地
の手作り
マット！



介護予防効果が期待されている『スクエアステップ』を楽しく実施しています。テント生地に格子状のラインを引いたマットの上を一定のルールでステップを踏んでいきます。